

راهنمای رژیم غذایی در پرفشاری خون



تنظیم : واحد تغذیه بیمارستان رودسر

بازنگری ۱۳۹۹

پرفشاری خون مشکل معمول سلامت مردم در اکثر کشورهاست. از این بیماری به کهنه آرام یاد می کنند. زیرا ممکن است مبتلا به پرفشاری خون سالیان طولانی را به آرامی سپری کند ولی در پایان با یک حمله قلبی یا سکته از پا در آید. فشار خون درمان نشده منجر به بسیاری از بیماریهای تحلیل برنده از جمله نارسایی قلبی عروقی و بیماری پیشرفته کلیوی می گردد. اگرچه هیچ درمان خاصی برای پرفشاری خون وجود ندارد، پیشگیری و کنترل آن میزان شیوع فشارخون و بیماریهای مرتبط را کاهش می دهد. تاکید بر اصلاح نحوه زندگی افراد و استفاده از رژیم غذایی صحیح نقش عمده در پیشگیری و کنترل آن دارد.

علائم پرفشاری خون

سردردهای مکرر، اختلال بینایی، تنگی نفس، خونریزی بینی، درد قفسه سینه، گیجی، ضعف، کمی حافظه و مشکلات دستگاه گوارش.

عواملی که تاثیر آن ها در پیشگیری اولیه و کنترل

پرفشاری خون مشخص شده عبات اند از:

اضافه وزن، دریافت بالای نمک، مصرف الکل و فعالیت فیزیکی کم.



عوامل خطر تغذیه ای مرتبط با پرفشاری خون:

• پرخوری و اضافه وزن ناشی از آن

وزن ارتباط مستقیم با فشار خون دارد. رژیم های محدود از نظر کالری، بیش از کاهش وزن سبب کاهش فشار خون می شود. خطر پیشرفت پرفشاری خون در افراد چاق ۲-۶ برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

• مصرف نمک:



ارتباط بین مصرف نمک و فشارخون با افزایش سن بیشتر می شود. کاهش مصرف نمک به اثر کاهنده داروهای کاهش دهنده فشارخون کمک می کند.

برای طعم دار کردن غذاها به جای نمک از سبزیجات خشک و چاشنی های طبیعی استفاده کنید..

• چربی های رژیم غذایی:

چربی های رژیم غذایی به دلیل نقشی که در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی و چربی خون بالا دارند جهت جلوگیری از بروز این بیماریها، در این افراد توصیه می شوداز مصرف غذاهای پر چربی در رژیم غذایی روزانه خودداری نمایند.

• مصرف الکل:

۷-۵ درصد موارد ابتلا به پر فشاری خون در جوامع، بواسطه مصرف الکل ایجاد می شود.

توصیه های تغذیه ای در پرفشاری خون:



- از میوه و سبزی تازه بیشتری در طول روز استفاده کنید، بخصوص سبزی ها و میوه های غنی از پتاسیم و منیزیم که در کاهش فشار خون موثرند و برای قلب مفیدند مانند: سیب، انگور، موز، گریب فروت، لیمو، پرتقال، انار، آلو گوجه فرنگی، اسفناج، قارچ، شوید، سیر، پیاز قرمز، جوانه گندم، سیب زمینی

- از شیر و لبنیات کم چرب حتما در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید چون کلسیم موجود در آنها در کاهش فشار خون موثر است.

- بهتر است بجای مصرف نمک در غذاها از سبزیجات معطر، آب لیمو ترش تازه، آب نارنج و ادویه جات بعنوان چاشنی استفاده نمود.

- مصرف انواع غذاهای کنسروی، سوسیس، کالباس، کره، خامه، شکلات، نوشابه های گازدار و غذاهای سرخ شده را محدود کنید.

- چربیهای قابل رویت گوشت و پوست مرغ را قبل از طبخ جدا کنید.

- از زیاده روی در مصرف قندها و چربی ها خودداری کنید.

- مصرف روغن مایع یا روغن زیتون را جایگزین روغن جامد نمایید.

- اگر اضافه وزن دارید در فکر کاهش وزن خود باشید.

- مصرف مغز گردو و عسل در صورت نداشتن اضافه وزن باعث کاهش حملات قلبی و تقویت قلب می شود.

- در هفته ۲ بار از گوشت ماهی استفاده نمایید.
- ورزش و پیاده روی را در فعالیت روزانه خود قرار دهید و هر روز به مدت نیم ساعت پیاده روی نمایید.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

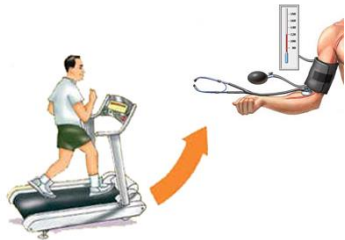
سوسیس، کالباس، برگرها و سایر فرآورده های

گوشتی، سبزی های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس ها، سوپ ها، کنسرو لوبیا و سایر غذاهای آماده از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشاب ههای کولا و شکلات از مصرف الکل خودداری کنید.

در طبخ به جای کره و روغن نباتی جامد، بهتر است از روغن زیتون، ذرت، سویا و کانولا استفاده کنید.

راهنماهایی در مورد شروع برنامه ورزشی:

- برنامه ورزشی باید تحت نظر دقیق پزشک باشد.
- برنامه ورزشی را به تدریج آغاز کنید و شدت و مدت آنرا در حد تحمل افزایش دهید.
برای کاهش فشارخون پیاده روی سریع ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ بار در هفته توصیه می شود.
- از برداشتن وزنه های سنگین خودداری کنید.



منبع :